

LA SOLUTION  
EST DANS L'ASSIETTE!  
CONSUMONS DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON!

#LEDEFI

N°1

## JE CONSOMME DES LÉGUMES DE SAISON

Consommer des légumes nous apporte des vitamines et nutriments indispensables à notre organisme. Mais comment les choisir pour concilier plaisir, santé et climat dans nos assiettes ?

Aujourd'hui, les étals débordent de légumes cultivés à l'autre bout du monde ou produits hors saison, sous des serres chauffées qui consomment beaucoup d'énergie. Privilégier les légumes de saison permet donc de limiter nos émissions de gaz à effet de serre : par exemple, une aubergine produite en hiver sous une serre chauffée peut générer jusqu'à **5 fois plus de GES** qu'une aubergine produite en été !

### PASSER À L'ACTION

Il est pourtant possible et facile de consommer des légumes cultivés en France et à la bonne saison !

Les légumes de saison frais sont présents dans une multitude de points de ventes : supermarchés, magasins discount, marchés de producteurs, primeurs, paniers paysans, etc.

Le petit  : Les calendriers de fruits et légumes de saison peuvent vous aider à les identifier.

### LES LÉGUMES STAR DU MOIS DE MARS !



CAROTTE



CARDON



CELERI



ENDIVE



NAVET



POIREAU

### #LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je cuisine au moins deux légumes de saison, cultivés en France et, de préférence, fraîchement achetés du marché !

### ALLER • LOIN

#### #L'INFOMALINE :

Les légumes de saison sont souvent moins coûteux à produire et à acheminer, ils sont donc généralement moins chers que les légumes produits à l'autre bout du monde ou hors saison.

Choisir des légumes en conserve ou surgelés permet de consommer des légumes de saison toute l'année. En effet, ils sont réalisés la plupart du temps avec des légumes récoltés en pleine saison. Les légumes en conserve ou surgelés présentent donc le double avantage d'être moins chers et faciles à cuisiner car ils sont déjà préparés !